Профилактика отравлений грибами

Первые признаки отравления грибами проявляются через 6–12 часов после приема в пищу. Но у детей и пациентов, страдающих желудочными заболеваниями, этот срок может сократиться до 2 часов.

Характерные признаки отравления: желудочные колики, головная боль, рвота, головокружение, общая усталость. Если не обращать внимания на эти симптомы в течение дня-двух, нарушается функция печени.

Важно: при появлении первых симптомов отравления грибами следует немедленно вызвать скорую медицинскую помощь или доставить пострадавшего в ближайший медицинский пункт.

Для того чтобы избежать отравления грибами, необходимо соблюдать элементарные правила профилактики:

- Необходимо знать видовой состав грибов и собирать только съедобные грибы, **не вызывающие сомнения**.
- Грибы – продукт скоропортящийся, их нужно **перебирать и сортировать сразу**.
- Сортировкой и приготовлением грибов должны заниматься **только взрослые**.
- Не рекомендуется покупать грибы вне рынков, в местах несанкционированной торговли, не рассортированные по видовому составу, в герметичных емкостях.
- Перебирая грибы, необходимо **выбрасывать старые**, так как при старении грибов в их тканях происходят сложные химические процессы с образованием ядовитых веществ.
- Грибы обладают способностью поглощать из окружающей среды и накапливать токсичные вещества в концентрациях, в несколько раз превышающих содержание их в почве, воде, растениях. Поэтому все грибы **необходимо отваривать**, а отвар сливать. По этой же причине нельзя собирать грибы вдоль автотрасс, рядом с промышленными предприятиями, в черте города.
- Не пренебрегайте правилами приготовления условно-съедобных грибов: их необходимо минимум дважды отваривать, каждый раз не менее 50 минут. Оба раза грибы после варки нужно промывать проточной водой.
- Родители должны помнить, что грибы должны быть **исключены из рациона детей**.
- Нельзя употреблять в пищу грибы лицам, имеющим болезни печени и обмена веществ, лицам старческого возраста.
- При отравлении грибами нельзя употреблять алкоголь, так как он усиливает всасывание токсинов.

Помните! Даже съедобные грибы при неправильном приготовлении и хранении могут стать несъедобными и токсичными.

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

www.rcheph.by

Отпечатано в ООО «Альтиора Фортис». Свидетельство о ГРИИРПИ № 2/172 от 18.12.2014. Ул. Сурганова д. 13, 220072, г. Минск. Заказ № 3632, тираж 1000.